



التغذية الصحية والمشاكل الشائعة لشهر رمضان المبارك

قسم التغذية العلاجية



النظام الغذائي

يحل شهر رمضان ليجلب معه العديد من الفوائد الصحية التي ينالها الصائم في حال التزامه بقواعد غذائية سليمة، حيث تتغيَّر مواعيد الوجبات ونوعيتها، وتصبح وجبتين بدلًا من ثلاث لتصبح دسمةً أكثر لدى البعض، ويقل النشاط البدني لدى البعض الآخر، وبالتالي تكون كمية السعرات الحرارية الداخلة أقل من المستهلكة بالنشاط البدني.

تأثيره على الوزن

إن الإكثار من تناول الأطعمة المقلية والكريمية والحلويات قد يؤدي إلى زيادة الوزن خلال شهر رمضان، ومع ذلك فإن هذا الشهر الفضيل يمكن أن يكون فرصة جيدة لإحداث التغيير وتحسين النظام الغذائي، والمحافظة على هذا النظام لأطول فترة ممكنة، فإذا كنت تعاني من زيادة الوزن وترغب بإنقاصه والمحافظة على الوزن المثالي، فإن عليك التخطيط لاتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني خلال الشهر الفضيل.



* يعتبر الحساء طعامًا دافئًا، وسهل الهضم على المعدة.
* يمد الجسم بالسوائل والفيتامينات والمعادن، كما أنه وسيلة رائعة لتناول الخضروات.
* الحرص على إعداد الحساء من الخضراوات الطازجة (مثل: الجزر والطماطم وغيرهم).
* يفضل تقليل كمية الملح والزيت عند الإعداد.
* يمكن إضافة نكهة مميزة من خلال إضافة الأعشاب الطازجة (مثل: الروز ماري والزعتر).



ماذا يجب أن تتناول عند الإفطار والسحور؟

وجبة الإفطار

ينصح بالبدء بتناول السوائل الدافئة، والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل والتي تحتوي على سكريات طبيعية.

المشروبات:

ينصح بالإكثار من شرب المياه، الحليب، عصائر الفاكهة الطبيعية والتقليل من المشروبات المليئة بالسكريات المضافة؛ لاحتوائها على الكثير من السكريات والسعرات الحرارية.

التمر والفاكهة:

لاحتوائهم على السكريات الطبيعية التي تعطي طاقة للجسم، والمعادن (مثل: البوتاسيوم والنحاس والمنجنيز)، والألياف، وينصح أيضًا بالفاكهة المجففة.

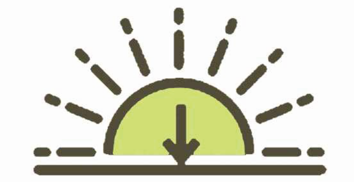
الحساء (الشوربة).

وجبة السحور

* تجنب الأطعمة ذات الأملاح العالية لأنها تزيد العطش خلال النهار.

* الحرص على شرب الكثير من الماء والأطعمة الغنية بالسوائل، والتقليل من المنبهات (مثل الشاي والقهوة).

* تناول الأغذية النشوية لأنها تمد بالطاقة، وكذلك الألياف أو الحبوب الكاملة قدر الإمكان [مثل: الشوفان، النشويات (مثل الأرز)، الزبادي]؛ لأن الألياف بطيئة الهضم، مما يعطي شعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.







المشاكل الشائعة

نقص السوائل:

* تشمل أعراضه: صداع، تعب وصعوبة في التركيز.
* لا توجد خطورة من نقص السوائل والجفاف البسيط، لأنه يمكن تعويض السوائل في فترة الإفطار.

لتجنب الجفاف والشعور بالعطش:

* التقليل من الأطعمة عالية الملوحة مثل المخللات.
* التقليل من الحلويات قدر الإمكان؛ لأن السكريات تزيد العطش.
* تجنب التعرض مباشرة لأشعة الشمس.
* البقاء في أماكن رطبة وظليلة.
* الحصول على قدر كبير من السوائل بين الإفطار والسحور.
* تناول كميات معتدلة من الألياف.

الإسعافات الأولية في حالة الجفاف:

١- إذا لم تستطع الوقوف بسبب الدوار أو شعرت بالتشوش، فيجب شرب الماء فورًا، أو مشروب يحتوي على سكر.

٢- إذا أغمي على شخص ما بسبب الجفاف، فقم بوضع المصاب مستلقي على ظهره، وارفع قدميه إلى أن يستفيق، وعند استفاقته فقدّم له الماء فورًا كما سبق ذكره.

الإمساك:

يحدث بسبب تغير النظام الغذائي، بالإضافة إلى قلة السوائل خلال اليوم.

لتجنب الإمساك في رمضان:

* الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف (مثل: الحبوب الكاملة، الفواكه والخضار، الفواكه المجففة، المكسرات) وتناول السوائل بشكل كاف.
* الابتعاد عن التغير المفاجئ بكمية و نوعية الأطعمة المتناولة.
* تقسيم وجبة الإفطار إلى وجبات خفيفة، ومضغ الطعام ببطء.
* الابتعاد عن المشروبات العالية في السكر.
* التقليل قدر الإمكان من الحلويات والسكريات.
* ممارسة النشاط البدني وخصوصًا المشي.
* تجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام.



المشاكل الشائعة

الارتجاع المريئي:

* تجنب الأطعمة والمشروبات المهيجة للحرقة (مثل: الأطعمة الحارة، منتجات الطماطم كالصلصة والكاتشب، الأطعمة الدسمة والمقلية، الشوكولاتة، الكافيين، النعناع).
* اختيار لحوم ذات دهون أقل، والحرص على إزالة جلد الدجاج قبل الطهي.
* استبدال الأطعمة المقلية بالأطعمة المشوية.
* تقسيم وجبات الطعام إلى وجبات صغيرة ومتفرقة.
* رفع رأس السرير بمقدار ١٥ - ٢٠ سم.
* تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والأرز البني.
* تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات لتنظيم عملية الهضم.
* عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة، والأكل قبل الاستلقاء بساعتين إلى ثلاث ساعات.
* الانتظام على المشي بعد وجبة الإفطار بساعتين لمدة نصف ساعة.
* الحرص على شرب كمية كافية من السوائل بين وجبتي الإفطار والسحور.

الأعراض الانسحابية للكافيين:

قد يصاب الأشخاص الذين اعتادوا على تناول الشاي والقهوة في الصباح بالصداع؛ وذلك بسبب نقص الكافيين، حيث أن الانخفاض المفاجئ في كمية استهلاكه يمكن أن يؤدي إلى الأعراض الانسحابية (مثل: الصداع والتوتر والدوخة)، لذا من المهم تنظيم استهلاكه قبل دخول شهر رمضان لتجنب أي آثار جانبية مزعجة، ولكن في كل الأحوال ستقل الأعراض بشكل تدريجي لأن الجسم سيعتاد على ذلك.